



hälsa.tro.lek.gemenskap



## Hur kan jag visa medkänsla?

Ett lekfullt verktyg för hälsa och tro.

Väx tillsammans i gemenskap, träning och  
lärjungaskap.

Vecka

10

[www.family.fit](http://www.family.fit)





Hur gör man hälsa till en viktig del av familjens vardag:

## Gör det roligt

- Var aktiva tillsammans
- Lek
- Involvera alla i familjen
- Var både inomhus och utomhus
- Var kreativa, improvisera och använd det ni har hemma

Träna några gånger  
i veckan.

Hitta en tid som  
fungerar för alla

## Två fantastiska idéer

**#1:** Ta ett foto av din familj som tycker om family.fit och lägg upp på sociala medier. Tagga med #familyfit

**#2:** Tänk på en familj som aldrig har gjort familj. Gör det tillsammans på Zoom® eller WhatsApp®-video.



## Utmana varandra

- Tillåt alla att utmanas utifrån sina egna förutsättningar. Ha olika nivåer beroende exempelvis förmåga, storlek och ålder.
- Respektera varandra
- Lyssna aktivt på varandra
- Utmana vänner och familj. Dela family.fit! Det är gratis!
- Gör inte övningar som orsakar smärta eller förvärrar befintlig smärta.
- Träna inte om du är sjuk. Tvätta händerna före och efter family.fit.

Låt alla i familjen sätta personliga mål.

Och jämföra med sitt eget personbästa

## VIKTIGT ATT NOTERA

Genom att använda detta material så godkänner du våra villkor (<https://family.fit/terms-and-conditions/>). Dessa styr din användning av detta material och dem som använder sig av det. Se till att samtliga som deltar när ni använder family.fit är medvetna om dessa villkor och accepterar dem i sin helhet. Om delar av villkoren eller villkoren som helhet inte accepteras bör ni inte använda materialet family.fit.



# Denna vecka

## Tema Compassion

### Så här fungerar family.fit

Som familj är det bra att göra någon fysisk aktivitet runt tre gånger i veckan (även en gång i veckan ger effekt!) Ni kan även komplettera med fler former av fysisk aktivitet såsom promenader, jogging, simning eller bollsporter.

Varje vecka har family.fit ett tema. Fokus den här veckan är medkänsla. Utifrån varje tema får ni läsa en bibeltext, samtala och be tillsammans.

Family.fit består varje omgång av sju steg.

För varje steg finns 3 olika alternativ som ger variation till de olika passen under veckan.

Tänk på att vem som helst i familjen kan leda passet och övningarna med hjälp av telefonen eller surfplattan!

Ha roligt tillsammans när ni använder family.fit!

Titta på den här videon.



### 7 steg för family.fit



1. Värm upp



2. Samtal



3. Rörelse



4. Utmaning



5. Utforska



6. Be



7. Lek



# Steg 1: Värm upp

Börja med att röra hela kroppen: 5 minuter

Gör någon av följande uppvärmningar

## Dag 1 — Svanstävling

---

Alla bär en halsduk eller en liten handduk som en 'svans' i byxlinningen. Målet är att samla så många svansar som du kan, samtidigt som du skyddar din egen. Om du förlorar din svans, gör fem armhävningar och fortsätt leka. Ha så kul!

Titta på den här videon.



## Dag 2 — Skottkärran och larven

---

Skottkärran: Arbeta med en partner. Gå 10 meter och byt sedan platser.

Larven: Böj dig framåt och placera händerna på golvet. Gå ut med händerna tills du är i plankposition med platt rygg. Gå sedan med fötterna så nära dina händer som du kan. Gå totalt 10 meter. Gör tre omgångar.

Titta på den här videon.



## Dag 3 — Svanstävling

---

Upprepa dag 1.



## Steg 2: Samtal

Vila och samtala: 5 minuter

Sitt ned och samtala Här är några frågor som kan hjälpa er igång. När ni samtalar, se till att alla får möjlighet att tala. Och glöm inte bort att lyssna på varandra! Låt alla i familjen dela sina erfarenheter.

### Dag 1 — Samtalsämnen

---

Tänk på ett tillfälle när du gjorde något själviskt. Berätta om det med din familj om du kan. Vad säger vi med våra handlingar när vi agerar själviskt?

### Dag 2 — Samtalsämnen

---

Hur skulle du förklara vad medkänsla är? Har du något exempel på när du har sett någon visa medkänsla? Berätta! Är det någon skillnad på medkänsla och vänlighet?

### Dag 3 — Samtalsämnen

---

Finns det någon du känner som skulle behöva medkänsla just nu? Hur skulle du kunna visa den personen medkänsla? Hur skulle ni som familj kunna visa medkänsla med någon?





## Steg 3: Rörelse

Rör er och gör armhävningar: 5 minuter

Öva armhävningar för att utveckla arm-, axel- och bålstyrka.

### Dag 1 — Lätta & svåra armhävningar

---

Gör övningen i par. Börja långsamt och försiktigt.

Lättare: Knän på marken eller händerna mot en vägg.

Svårare: Fötterna i marken.

Öka svårigheten om du kan. Gör 10 st i tre omgångar.

Titta på den här videon. 

### Dag 2 — Omvända armhävningar

---

Stå i en linje (minsta personen längst fram) med en stol bakom den sista personen. Luta dig bakåt med händerna på knäna på personen bakom dig och ha dina egna ben i 90 grader. Den sista personen lutar sig på en stol. Gå ner samtidigt och återgå sedan till startpositionen.

Upprepa 10 gånger. Gör tre omgångar.

Titta på den här videon. 

### Dag 3 — Armhävningar och sit-ups

---

Arbeta i par. En person gör fem armhävningar och fem sit-ups och växlar sedan över till andra personen.

Gör fem omgångar.



## Steg 4: Utmaning

Rörelseutmaning tillsammans: 10 minuter

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar.

### Dag 1 — Knäböj rygg-mot-rygg

---

Stå rygg-mot-rygg med en partner. Luta er mot varandra och gör en knäböj ner till 90 grader. Behåll den positionen och skicka en boll över huvudet till varandra. Se hur många gånger ni kan skicka den mellan varandra på 30 sekunder. Vila och upprepa.

Gör tre omgångar. Försök att öka antal passar varje runda.

Titta på den här videon. 

### Dag 2 — Höftgångstävling

---

Sitt på golvet med benen rakt fram. Flytta benen växelvis framåt i fem meter. Vid fem-metersmarkeringen, vänd och lufsa som en björn tillbaka till starten. Upprepa två gånger. Gör det till en tävling!

Titta på den här videon. 

### Dag 3 — Knäböj rygg-mot-rygg

---

Upprepa dag 1



## Steg 5: Utforska

Upptäck Bibeln tillsammans: 5 minuter

Utforska livsfrågan - 'Hur kan jag visa medkänsla?' Läs Lukasevangeliet 15:11-24. (nästa sida)

### Dag 1 — Läs och samtala

---

Efter att ha läst berättelsen, ta två pappersark — ett där ni skriver 'Pappa' högst upp och ett där ni skriver 'Son'. På varje papper skriver ni ner ord som beskriver pappans och sonens handlingar och attityder. Ersätt sedan ordet 'Pappa' med 'Gud' och 'Son' med 'Mig'. Vad märker du?

### Dag 2 — Läs om med olika uttryckssätt

---

Läs om historien och låt olika personer läsa vad Jesus, pappan och sonen säger. (Försök att läsa med inlevelse!). Istället för att visa medkänsla, hur kunde pappan ha svarat? När är det lätt och när är det svårt att visa medkänsla?

### Dag 3 — Läs texten igen och samtala

---

Välj en familjemedlem som får klä upp sig i finkläder medan ni läser texten igen. I slutet kan pappan säga 'Min son var förlorad men har kommit tillbaka till mig'. Påminn varandra om att detta är Guds medkännande ord till var och en av oss.

# En berättelse om att ha medkänsla

Det här är en berättelse som Jesus berättade i Lukasevangeliets 15:e kapitel i Bibeln. Om du vill läsa mer, slå upp avsnittet i Bibeln eller besök [YouVersion](#).



En man hade två söner. Den yngste sade till sin pappa: 'Jag vill ha min del av arvet nu, istället för att vänta tills du dör.'

Och pappan gick med på att dela sin egendom mellan sönerna. Några dagar senare hade den yngre sonen sålt allt han ägde och gav sig iväg till ett främmande land. Där levde han ett vilt och omoraliskt liv och gjorde snart slut på alla sina pengar. Men en svår hungersnöd drabbade landet, och han började svälta. I sin förtvivlan bad han då en lantbrukare att anställa honom, och mannen skickade ut honom för att vakta svin. Till slut var han så hungrig, att han längtade efter att få äta av svinens mat, men ingen gav honom något.

Då insåg han äntligen hur dum han varit och sa till sig själv: 'Hemma hos pappa har de anställda mat i överflöd, och här håller jag på att svälta ihjäl.' Jag går hem till pappa. Jag ska säga till honom: 'Pappa, jag har syndat mot både Gud och dig. Jag är inte värd att kallas din son längre. Låt mig åtminstone få arbeta som en av dina tjänare.' Och så gick han tillbaka hem till sin pappa.

Men medan sonen fortfarande var långt borta, såg hans pappa honom och fylldes av kärlek och medlidande. Han sprang emot sin son och kramade om honom och kysste honom. Sonen utbrast: 'Pappa, jag har syndat mot Gud och mot dig. Jag är inte värd att kallas din son längre.'

Men pappan sa till tjänarna: 'Skynda er! Ta fram mina finaste kläder och sätt på honom dem. Sätt en ring på hans finger och skor på hans fötter! Hämta sedan gödkalven och slakta den, så att vi kan äta och ha en stor fest. För min son var död men är levande igen. Han var förlorad men har kommit tillbaka till mig.' Och så började festen.

*Lukas 15:11-24*



## Steg 6: Be

Be och varva ner: 5 minuter

Be för människor utanför er familj, exempelvis grannar och vänner.

### Dag 1 — Be och spring

---

‘Han sprang...’ Tänk på hur Gud har visat er medkänsla. Allihop springer på stället och turas om att säga en tackbön.

### Dag 2 — Omfamnande bön

---

‘Han omfamnade..’ Varje person står bredvid en familjemedlem och ber antingen ‘Tack Gud för att du är en medkännande pappa till \_\_\_\_.’ eller ‘Låt \_\_\_\_ känna din medkännande omfamning idag.’

### Dag 3 — Slängkyss

---

‘Han kysste...’ Ställ er i en cirkel. Turas om att blåsa en slängkyss till en annan familjemedlem och be ‘Gud hjälp \_\_\_\_ att visa medkänsla för någon idag’. När du ber, tänk på en person du känner som kan behöva medkänsla och fundera på hur du kan uttrycka det för dem.



## Steg 7: Lek tillsammans

Lek tillsammans som familj: 5 minuter

Lek tillsammans genom aktiva utmaningar Ha så kul!

### Dag 1 — Myror på en stock

---

Alla står på en 'stock' (en linje eller en plank). Målet är att vända på ordningen ni står i utan att någon faller av 'stocken'. Samarbeta så att alla klarar av det. Sätt en timer.

Titta på den här videon.



### Dag 2 — Imitera känslor

---

Gör en lista med olika känslor. Dela upp er i två lag. Första laget väljer en känsla och förklarar det med rörelser, inte ord. Det andra laget skall gissa vilken känsla det är.

### Dag 3 — Tagen

---

En spelare är tagare. Den personen springer runt i ett område för att försöka ta en annan person. När någon blir tagen är den ny tagare och försöker ta någon annan. Om en spelare gör knäböj kan man inte ta dem (högst tre knäböj). Byt tagare regelbundet. Ha så kul!

## Ord & Begrepp

- Uppvärmning innebär att man rör sig lätt så att musklerna blir varma, andningen blir djupare och blodet cirkulerar.
- Stretching för att motverka risken för skador. Viktigt att ni gör detta efter uppvärmningen så att musklerna blir varma. Använd långsammare musik och stretcha ut olika muskler försiktigt, håll i 5 sekunder.
- Träna - Rörelser kan ni ta del av och lära er igenom filmerna. När ni har påbörjat en ny rörelse så börja långsamt och fokusera på tekniken. När ni har lärt er övningen kan ni göra den snabbare och starkare efter hand.
- Vila och återhämtning är viktigt efter energiska rörelser. Här passar det bra att samtala om veckans ämne.
- Ge vidare är ett sätt att överföra en övning till nästa person. Ni kan välja olika sätt att 'ge vidare' exempelvis genom en high five, handklapp, visselpipa eller vinkning etc.





## Videolänkar

Du hittar alla videor på <https://family.fit/> eller family.fit YouTube® kanal

## Introduktionsvideo



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)





## Kontakta oss gärna

Vi hoppas att ni gillar family.fit! Detta har sammanställts av ideella volontärer över hela världen.

På webbplatsen hittar ni den senaste informationen, nya veckopass med family.fit och här kan du även ge feedback och dela dina tankar. För svenska användare får ni gärna kontakta [asa.bjork@kungssporten.com](mailto:asa.bjork@kungssporten.com)

Om ni gillar family.fit så dela gärna detta med vänner, familj, din församling eller ditt lokala nätverk.

Family.fit är kostnadsfritt och är även tänkt att delas vidare som en kostnadsfri resurs.

Om du vill översätta family.fit till ett språk som det inte redan finns översatt till. Ta då kontakt med family.fit så att vi kan dela det vidare till så många som möjligt.

[info@family.fit](mailto:info@family.fit)

Tack!

*Family.fit teamet*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)